

The image features three white ceramic bowls filled with a bean salad. The salad consists of white beans, halved cherry tomatoes, sliced red onions, green onions, and fresh green herbs. Dark purple olives are also present in the foreground bowl. The bowls are arranged on a dark, textured surface. The text 'FILOS' is in a white rounded rectangle, and 'Reseptivihko' is written diagonally across the middle. 'GAVRIELIDES FOODS' is written vertically on the left.

FILOS

Reseptivihko

GAVRIELIDES FOODS



Bulgur-wok



40min



4-5

Ainekset

- 0,3 kg Filos bulgur & kvinoa
 - 1 l vettä
 - 0,005 kg suolaa
 - 0,02 kg Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä
 - 0,2 kg porkkanasuikaletta
 - 0,1 kg punasipulia
 - 0,1 kg paprikaa
 - 0,1 kg purjosipulia
 - n. 0,05 dl Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä paistamiseen
 - 0,4 kg Filos halloumia raasteena tai Filos fetaa murustettuna
- Mausteet: persilja, puristettu sitruunan mehu, tarvittaessa suolaa

Vinkki!

Mausta haluamillasi yrteillä.

Valmistusohje

Keitä Filos täysjyväbulgur pakkauksen ohjeen mukaan.

Kuumenna wokki-, reilun kokoinen paistinpannu tai -kasari. Lisää öljy ja sen jälkeen suikaloidut vihannekset – freessaa.

Lisää keitetty bulgur & kvinoa ja sekoittele hetki. Lisää lopuksi halloumi- tai fetamuru ja mausta yrteillä ja sitruunamehulla. Lisää tarvittaessa öljyä.

Kuumenna öljy wokkipannulla, lisää vihannekset ja anna hautua pehmeäksi. Lisää raastettu halloumi-juusto ja hauduta, kunnes juusto ja vihannekset ovat pehmeitä ja juusto saanut hieman väriä.

Lisää lopuksi keitetty bulgur & kvinoa ja koristele hienonnetulla, tuoreella persiljalla.

Bulgur-kinkku-parsavuoka



60min



6-8

0,05 kg Filos kefalotiri-juustoa raastettuna

Ainekset

- 0,3 kg Filos täysjyväbulguria keitetynä
- 0,05 kg Filos sitruuna ekstra-neitsyt oliiviöljyä
- 0,6 kg vaaleaa parsaa tölkissä
- 0,3 kg Dodoni fetajuustoraetta tai Filos fetajuustoa murustettuna
- 0,2 kg Royal viipaloitua pepperonia
- 0,08 kg Klümper ilmakeivattua kinkkua
- 0,05 kg persiljaa hienonnettuna
- 0,1 kg kevätsipulia hienonnettuna
- 0,1 kg Filos vihreitä oliiviviipaleita
- persillade yrttisuolaa
- 0,2 dl parsan lientä tölkistä
- 0,6 l Dodoni kreikkalaista jugurttia
- 0,1 dl laktoositonta kermaa

Valmistusohje

Keitä Filos täysjyväbulgur pakkauksen ohjeen mukaan.

Mausta keitetty bulgur ekstra-neitsytoliiviöljyllä ja lisää parsapalat, kevätsipuli, pepperoni- ja oliiviviipaleet sekä ilmakeivattu kinkku suikalaina.

Lisää persilja, fetamuru ja mausteet.

Laita maustettu bulgur voideltuun uunivuokaan ja kaada päälle jogurtti-kerma-parsaliemi.

Paista 180C asteessa noin 15–20 minuuttia ja viimeistele Filos kefalotiri-juustolastuilla.

Vinkki!

Saat helppoa kausiruokaa vaihtamalla bulgurin kaveriksi raaka-aineet.



30min



4-6

Ainekset

- 0,25 kg kuorellista perunaa suikaleina
- 0,25 kg porkkanaa suikaleina
- 0,15 kg bataattia suikaleina
- 0,1 kg fenkolia suikaleina
- 0,05 kg punasipulia suikaleina tai kuutioina
- 0,4 kg Filos halloumi-juustoa muruna tai kuutioina
- 0,0 kg cashewpähkinöitä tai pinjansiemeniä
- Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä
- Filos Deluxe viikuna balsa-micokastiketta
- limepippuria

- lehtipersiljaa hienoksi hakattuna wokin joukkoon ja lopuksi koristeluun

Valmistusohje

Suikaloi perunat ja vihannekset reilun kokoisiksi pölkyiksi.

Halloumin voit pilkkoa maun mukaan suikaleiksi tai kuutioiksi.

Kuumenna öljy wokki-pannussa, reilussa kasarissa tai paistinpannalla. Aloita wokkaus perunoista ja porkkanoista, n. 5-10 min. Lisää bataattit, fenkolit ja punasipulit. Pyörittele vihanneksia silloin tällöin kunnes ne ovat melkein kypsiä ja lisää halloumi-juusto. Mausta limepippurilla.

Kun wokki on valmis, mausta se ripauksella ekstra-neitsytoliiviöljyä ja viikuna balsamicokastiketta.

Ripottele päälle paahdettuja cashewpähkinöitä tai siemeniä ja hakattua lehtipersiljää.

Vinkki!

Hyödynnä tähän wokkiin edelliseltä päivältä jääneet keitetyt perunat ja vihannekset

Vähennä hävikkiä herkullisesti. "Modernimpi pyttipannu"

Feta-paprikadippi



10min



Ainekset

0,05 - 0,1 kg

Royal punaista paahdettua paprikaa tai Royal paahdettua paprikasuikaletta

0,15 kg Filos fetajuustoa

0,05 kg Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä

- ripaus rouhittua mustapippuria

- silputtua lehtipersiljää koristeeksi

Valmistusohje

Murskaa paprika ja fetajuusto haarukalla ja lisää joukkoon vähitellen öljy. Tarkista välillä maku, jotta tahnasta tulee sopivan sitruunainen. Mikäli haluat tahnasta samettisen pehmeän, valmista se monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella. Laita tahna tarjoiluastiaan ja koristele persiljalla.

Huom! Suolaa ei tarvitse lisätä.

Vinkki!

Potkua tahnaan saat lisäämällä mukaan hieman tuoretta chiliä. Paahda chili uunissa ennen käyttöä.



Papu-paprikasalaatti

Valmista pavuista oman makuisesi salaatti!

Palirria pavut ovat sellaisenaan valmiita käytettäväksi. Niistä on helppo valmistaa täyteläinen ja ravitseva ateria lisäämällä edellisen päivän lounaasta jääneitä kasviksia, juureksia, tuoreita yrttejä ja vihanneksia.

Papusalaatin mausteeksi sopii erinomaisesti ekstra-neitsytoliiviöljy ja viinietikka.

Kreikassa pavut tomaattikastikkeessa saavat kaveriksi fetajuuston. Tuoreilla yrteillä ja fetajuustolla annat annokselle välimerellisen tuulahduksen!

Vinkki!

Mikäli kaapista löytyy halloumi-juustoa, paista sitä lisukkeeksi!



Papu-paprikasalaatti

- 1 kg Palirria jättipapuja suolavedessä
0,1 kg Royal pepperonia
0,1 kg Royal punaista paahdettua paprikaa
0,1 kg kivettämiä Filos Kalamon-oliiveja
0,1 kg tuoreita vihanneksia ja yrttejä oman maun mukaan kastikkeeksi Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä ja Filos etikkaa



Papuja ja aurinkokuivatuttuja tomaatteja

- 1 kg Palirria jättipapuja tomaattikastikkeessa
0,1 kg Royal aurinkokuivatuttuja tomaatteja
0,1 kg Royal punaista paahdettua paprikaa
0,1 kg tuoreita kirsikkatomaatteja ja yrttejä oman maun mukaan kastikkeeksi Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä ja Filos etikkaa
- Filos fetaa koristeeksi

Papu-aurinkokuivatuttu-tomaatti





Papu - peruna - fetasalaatti



40 min



20

Ainekset

- 3 kg keitettyä perunalohkoa /
-kuutioita / -palaa kuorella
tai ilman
- 1,5 kg Palirria jättipapuja vinaigret-
te-kastikkeessa (valuta hie-
man)
- 0,5 kg kivettömiä Filos Kala-
mon-oliiveja
- 0,5 kg tuoreita miniluumutomaat-
teja puolitettuina
- 0,1 kg kevätsipulia
- puntti persiljaa ja tilliä hie-
nonnettuna
- 0,05 kg Filos Deluxe sitruuna

ekstra-neitsytoliiviöljyä

0,03 kg Hengstenberg appelsiini
balsamico biancoa

Valmistusohje

Kaada pilkotut perunat GN –
astiaan ja päälle jättipavut vinaigret-
te-kastikkeessa. Valuta oliivit ja kaada
vuokaan valutettuna. Pilko tomaatit
tai laita ne vaikka kokonaisina.

Kaada salaatti tarjoiluastiaan ja
mausta sitruuna ekstra-neitsytoliivi-
öljyllä.

Koristele persiljalla ja fetamurulla.

Tarjoile Palirria viininlehtikäärylei-
den ja Royal minipaprikoiden kanssa.

Tomaattipapu-fetasalaatti



20 min



8

Ainekset

- 1 kg Palirria jättipapuja tomaattikastikkeessa
- 0,2 kg Royal paahdettua paprikaa
- 0,2 kg Filos fetajuustoa
- 0,15 kg sipulia
- 0,15 kg kirsikkatomaatteja
- Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä

Valmistusohje

Kuumenna ekstra-neitsytoliiviöljy paksupohjaisessa kattilassa tai padassa. Pilko sipuli ja kuullota sitä hetki. Lisää joukkoon jättipavut tomaattikastikkeessa ja anna hautua hetken. Lisää joukkoon suikaloitu paahdettu paprika ja anna kiehahtaa.

Asettele pavut tarjoiluastiaan ja lisää puolikkaat kirsikkatomaatit. Viimeistele annos tuoreella persiljalla ja murskatulla fetajuustolla.



Stifado



Ainekset

- 0,7 kg naudan- tai karjalanpaisti-
lihaa
- 0,01 kg valkosipulia
- 0,01 kg Filos ekstra-neitsytoliiviöljyä
paistamiseen
- juustokuminaa
- 1 kanelitanko
- 2 – 3 laakerinlehteä
- 0,15 dl Royal paprikamurskaa
- 1 tuore rosmariinin oksa tai
kuivattua rosmariinia
- suolaa
- mustapippuria
- punaviiniä
- 0,25 - 0,3 kg
Palirria stifado-sipuleita
- 0,05 kg Filos viikuna balsamicokasti-
ketta

Valmistusohje

Ruskista naudanlihakuutiot oliiviöl-
jyssä uunissa tai pannulla.

Sekoita lihojen joukkoon valkosi-
puli, juustokumina, kanelitanko, suola
ja pippuri.

Kypsennä hetki. Kaada lihat ruskis-
tamisen jälkeen pataan ja paistoliemi
pälle.

Kypsennä hetki ja lisää rosmariini,
laakerinlehdet, murskattu paprika ja
punaviini.

Anna muhia kunnolla ja lisää
lopuksi stifado-sipulit, hyppysellinen
sokeria tai viikuna balsamicokasti-
ketta, jolla viimeistelet maun.

Suurusta tarvittaessa ja tarkista
vielä maku.

Tarjoa leivän, perunan ja kreikkalai-
sen Mythos lager-oluen kanssa.

Stifado broilerista



Ainekset

- 0,6 kg broilerin rintafilee- tai paistipaloja
- 0,03 kg Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä paistamiseen
- 0,4 kg Palirria stifado-sipuleita
- 0,4 kg Palirria jättipapuja tomaattikastikkeessa
- 0,1 kg porkkanoita suikaleina tai kuutioina
- 0,15 kg punasipulia
- mausteet: maustepippuria, muskottia, persiljaa, sitruunan kuorta raastettuna, timjamia, suolaa

Valmistusohje

Ruskista broilerit ekstra-neitsytoliiviöljyssä, lisää porkkanasuikaleet ja muut mausteet paitsi persilja.

Paista kunnes porkkanat ovat puolikypsä. Lisää jättipavut tomaattikastikkeessa ja stifado-sipulit. Kuumenna, tarkista maku ja mausta persiljalla.

Tarjoa Abes irtonaisen jyvämakaronin ja paahdetun Elviart pitaleivän kera.

Vinkki!

Maukkaat stifado-sipulit sopivat erinomaisesti myös kalan ja kasviksen kanssa. Stifado-pata kasviksista tai lohi-stifado - kannattaa kokeilla!



Kasvis-pastitsio



2 h



8

Ainekset

0,5 kg Abez pastitsio ontto putki
spagettia
0,2 kg Filos halloumi-juustoa raas-
tettuna
0,8 kg pakastettua tai tuoretta
pinaattia
0,12 kg kevätspulua
0,12 kg sipulia
0,02 kg Royal aglio, olio & pep-
peroncinoa

0,1 kg

Filos anari ricotta-juustoa
raastettuna
kourallinen tuoretta tilliä
kourallinen tuoretta persil-
jaa
Filos sitruuna ekstra-neitsyt-
oliiviöljyä
suolaa, mustapippuria ja
hyppysellinen muskottipäh-
kinää
0,06 kg voita
0,07 kg vehnäjauhoja
1 l maitoa
3 kananmunaa

Valmistusohje

Pasta:

Keitä pasta paketin ohjeen mukaan ja jätä jäähtymään lävikköön.

Pinaattitäyte:

Anna pinaatin sulaa huoneen lämmössä lävikössä, jotta siitä valuu ylimääräinen neste pois. Silppua sipuli, kevätsipuli, tilli ja persilja. Kuumenna paistinpannalla Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljy ja kuullota sipuleita hetken aikaa. Lisää Royal aglio, olio & pepperoncino. Jatka paistamista noin minuutin ja lisää pannulle valutettu pinaatti. Lisää myös Filos anari ricotta-juusto, tilli, persilja ja mausteet ja anna täytteen hautua pannulla miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

Bechamel-kastike:

Sulata voi kattilassa ja lisää vehnä jauho koko ajan sekoittaen. Lisää maito pikkuhiljaa, jotta kastike ei paakkuunnu. Anna kastikkeen tekeytyä, kunnes se on sakeutunut. Raasta halloumijuusto ja riko kananmunat. Ota kastike pois liedeltä ja lisää joukkoon hiukan raastettua halloumi-juustoa ja kananmunat koko ajan hyvin sekoittaen.

Kuumenna uuni 180C asteeseen. Laita syvän uunivuoan pohjalle hiukan Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä ja hiukan raastettua halloumijuustoa. Aseta puolet pastitsio pastasta vuoaan pohjalle ja sirottele päälle halloumi-raastetta. Kaada koko pinaattitäyte tasaisesti pastan päälle ja loput pastat pinaatin päälle. Näin pastitsioon tulee kolme kerrosta. Sirottele loput halloumi-juustoraasteesta pastan päälle ja kaada viimeiseksi bechamel-kastike tasaisesti niin, että se peittää koko vuoaan. Anna paistua uunissa noin 40 min tai niin kauan, että pinta saa kullanruskean värin.

Jätä pastitsio vetäytymään ainakin tunniksi ennen kuin leikkaat sen. Ruoka on vetäytynyt tarpeeksi, kun siitä voi leikata tasaisia neliskanttisia paloja.

Tarjoiluehdotus: Aseta kauniin tasaisesti leikattu pastitsio pala lautaselle. Ripottele päälle ananri ricotta-juustoa ja viimeistele oliiviöljyllä. Tarjoile vihreän salaatin ja tomaatin kanssa!



Vegevuoka



50min



8-10

Ainekset

- 1 kg Palirria riisitäytteisiä miniviinilehtikääryleitä
- 1 kg Royal minipaprikaa
- 1,5 kg falafel-pyöryköitä
- 0,5 kg minitomaatteja
- Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä
- persiljaa koristeluun

Vinkki!

Tarjoile Välimeren Herkut punajuurihummuksen tai vegaanisen aiolin kanssa. Huom! Voit vaihdella aineksia oman maun mukaan.

Valmistusohje

Ota pyörykät edellisenä päivä sulamaan kylmiöön.

Valuta viininlehtikääryleet ja minipaprika ja puolita minitomaatit.

Punnitse tuotteet GN-mitoitettuun vuokaan ja sekoita varovasti.

Paista noin 180C asteisessa uunissa 20 minuuttia.

Ripottele päälle sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä ja koristele persiljalla.



Kasvismoussaka



1h 20min



4-6

Ainekset

- 0,8 kg Mestari perunanuudelia
- 0,3 kg Palirria munakoisoa murskattuna
- 0,3 kg Palirria jättipapuja tomaattikastikkeessa
- 0,1 kg Royal paahdettuja paprikasuikaleita
- 0,1 kg murustettua Filos fetaa
- 0,2 kg Dodoni tai Filos kreikkalaista maustamatonta jogurttia
- 0,05 kg Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä
- 2 dl laktoositonta kermaa
- 0,05 kg purjosipulia
- 0,05 kg kevätsipulia
- 0,1 kg porkkanaraastetta
- limepippuria, oreganoa, suolaa, timjamia, valkopippuria, persillade-maustetta

Valmistusohje

Voitele vuoka sitruunalla maustetulla oliiviöljyllä. Mausta perunanuudelit suolalla, timjamilla, valkopippurilla ja oreganolla. Sekoita munakoisomurska ja fetamuru keskenään.

Lado paprikasuikaleet, silputtu kevätsipuli, viipaloitu purjo ja porkkanaraaste vuokaan. Lisää vielä kerroksittain jättipavut tomaattikastikkeessa, munakoiso-fetamurusekoitus ja maustetut perunanuudelit.

Sekoita jogurtti ja kerma, mausta limepippurilla & persillade-mausteseoksella ja sekoita hyvin. Kaada vuokaan ja paista uunissa 180C 50 min.

Kasvisborssi



30min



2-4

Ainekset

- 0,3 kg pilkottua punakaalia
- 0,1 kg pilkottua valkokaalia
- 0,4 kg Hengstenberg punakaalisalaattia
- 0,4 kg Royal paahdettua paprikasaukkaletta
- 0,3 kg Mestari perunanuudeleita
- 0,05 kg porkkanasaukaleita
- 0,05 kg purjosaukaleita
- 0,3 kg maustepunajuurisaukaleita + liemi 2 dl
- timjamia, suolaa, mustapippuria, valkopippuria, Filos balsamicokastiketta, kasvis-

fondia, persiljaa
Filos sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä

Valmistusohje

Freesaa kaikki raat vihannekset pannulla tai paahda uunissa öljyn kanssa.

Siirrä kattilaan ja lisää vettä n. 0,7 dl sekä mausteet.

Keitä kunnes vihannekset pehmenevät. Lisää perunanuudelit, punakaalisalaatti, porkkana ja purjosaukaleet sekä liemi – anna hautua. Tarkista maku ja lisää persiljaa.

Tarjoa Filos tzatzikin tai Filos kreikkalaisen jogurtin kera.



1h 30min



4-6

Ainekset

400 g	nypittyä (ruodotonta) siika- filettä
2 rkl	Filos Deluxe sitruuna ekstra-neitsytoliiviöljyä
2 tl	Hengstenberg appelsiini balsamico biancoa
1 rkl	suolaa / meri- / sormisuolaa
1 tl	sokeria
-	rouhittua pippuria
-	tilliä

Valmistusohje

Pyysi fileet talouspaperilla.

Mausta öljyllä ja appelsiini balsamicolla tipotellen.

Ripottele fileiden päälle vielä suola, sokeri, pippuri ja reilusti tilliä.

Laita fileet vastakkain ja kääri tiukasti leivinpaperiin. Anna kalan maustua yön yli jääkaapissa.

Leikkaa ohuiksi siivuiksi ja tarjoa tilillä maustetun Filos jogurtin kanssa.

Raasta koristeeksi sitruunan kuorta.



Hapankaaლისalaatti perunanuudeleilla twistattuna



30min



2-4

Ainekset

- 0,3 kg Hengstenberg viinihapankaalia
- 0,3 kg Mestari perunanuudeleita
- 0,02 kg Royal kapriksia
- Filos sitruuna ekstra-neitsyt-oliiviöljyä paistamiseen
- 0,05 kg lehtikaalia
- 0,07 kg purjoa suikaleina
- 0,05 kg Royal paahdettua paprikaa suikaleina
- 0,01 kg Hengstenberg appelsiini balsamico biancoa
- persilijaa, basilikaa, timjamia, kirvelä
- oliiviöljyä ja Hengstenberg appelsiini balsamico biancoa mausteeksi

Valmistusohje

Paista tai wokkaa perunanuudelit sitruunalla maustetussa oliiviöljyssä, lisää kaprikset ja lehtikaali. Anna jäähtyä rauhassa. Pilko purjo pieneksi ja sekoita jäähtyneeseen perunanuudeleihin viinihapankaali, paprikasuikaleet, pilkottu purjo, persilja ja yrtit.

Tarjoile Filos tzatzikin tai Dodoni kreikkalaisen jogurtin kanssa.

Salaatin voi tarjota kylmänä tai lämpimänä.

Vinkki!

Lämmitä salaatti ja tarjoa se aitojen saksalaisten Lecker mini-bratwurstien kanssa.

Tzatzikista ja sinapista saat hyvän kastikkeen kaveriksi!



Ainekset

- 0,6 kg sika-nautajauhelihaa
- 1 kg Mestari perunanuudeleita
- 0,2 kg Royal aurinkokuivattua tomaattia suikaleina (säästä valutettu öljy)
- 0,04 kg Filos vaaleaa balsamicokastiketta
- 0,3 kg Dodoni fetamurua tai Filos fetaa murustettuna
- 0,3 dl laktoositonta kermaa
- 0,05 kg tomaattipyreetä
- 0,2 kg kaalia ja porkkanaa suikaleina (100 g kutakin)
- 0,1 kg purjosipulia
- mausteet; pippuri, suola, basilika, pastamauste, mustapippuri, vaalea balsamico-kastike, paprikajauhe



tomaattisuikaleet ja osa mausteista keskenään.

Paista jauheliha ja purjosipuli aurinkokuivattujen tomaattisuikaleiden öljyllä. Mausta mustapippurilla, suolalla ja paprikajauheella

Laita voideltuun uunivuokaan kerroksittain:

1. perunanuudeli - vihannessekoitussekoitus
2. ruskistettu, maustettu jauheliha
3. fetarae
4. perunanuudeli – vihannessekoitus

Sekoita kerma ja tomaattipyree ja mausta hyvin.

Kaada seos vuokaan ja paista 180°C uunissa noin 40–45 min.

Koristele fetamurulla, minitomaatteilla ja yrteillä.

Valmistusohje

Sekoita perunanuudelit, suikaloidut vihannekset, aurinkokuivatut

Vinkki!

Vaihtelevuutta saat vaihtamalla juureksia tai valmistamalla laatikon kalasta.



30 min



Valmistusohje

Ainekset

Pasta

- 0,4 kg pastaa
- suolaa
- Filos sitruuna ekstra-neitsyt-oliiviöljyä keitinveteen

Fetakastike

- 0,3 kg Filos 8% jogurttia
- 0,02 kg Filos sitruuna ekstra-neitsyt-oliiviöljyä
- persiljaa
- valkopippuria, suolaa
- raastettua sitruunan kuorta
- kevätsipulia
- 0,15 kg Filos fetaa murustettuna
- Filos vaaleaa balsamicokastiketta viimeistelyyn

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Mausta keitinvesi suolalla ja Filos öljyllä.

Valmista kastike pastan kypsyessä. Sekoita jogurtti, öljy ja mausteet kattilassa ja lämmitä. Lisää joukkoon murustettu fetajuusto.

Valuta pasta - mausta vielä öljyllä ja tarjoa Filos fetakastikkeen kanssa. Viimeistele Filos balsamicokastikkeella.

Vinkki

Huomaa, että aito kreikkalainen jogurtti kestää kuumennusta.

Mango-jogurttikohokas



15 min



4

Ainekset

- 0,3 kg tuoreita mangokuutioita (annos 50–60 g)
- 0,3 kg Filos 8 % kreikkalaista jogurttia tai Dodoni jogurtia (annos 75 g)
- hunajaa
- raastettua sitruunan- tai appelsiininkuorta
- 2 munanvalkuaista vaahdotettuna

Valmistusohje

Valmistus neljään uuninkestävään annoskipppoon. Peitä kippojen pohjat mangokuutioilla.

Sekoita keskenään jogurtti, hunaja ja raastettu appelsiinin- tai sitruunan-kuori. Kaada noin 75 g jogurttihunajaa mangokuutioiden päälle.

Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja pursota vaahto kippoihin.

Laita valmiiksi kuumennettuun uuniin 250°C asteeseen ja paista 3–5 min.

Vinkki

Upea annosjälkkäri juhlaan. Tarjoa ZaZaZu kuohuviinin kanssa!

Halvakakku



2-3 h



8

Ainekset

Pohja:

- 4 kananmunaa
- 1,5 dl sokeria
- 1,5 dl vehnä jauhoja
- ½ dl kaakaojauhetta
- 2 tl leivinjauhetta
- 6 rkl konjakkia tai sitruunan mehua kostukkeeksi

Täyte:

- 8 liivatelehteä
- 4 dl Filos 8% jogurttia
- 2 dl Filos appelsiinimarmeladia
- 200 g Makedonian espresso halvaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 dl kuohukermaa

Koristeeksi:

- 80-100 g halvaa murustettuna
- 80-100 g Caprice kierrevohvelia
- tomusokeria

Valmistusohje

Vaahdota munat ja sokeri. Lisää keskenään sekoitetut kuivat aineet.

Voitele vuoan reunat ja laita pohjalle leivinpaperi. Kaada taikina vuokaan.

Paista kakkupohja 200 °C 15 min. Kumoa ja jäähdytä.

Leikkaa jäähtynyt pohja kahteen osaan. Laita pohjaosa takaisin pesuun ja leivinpaperoituun vuokaan.

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen viideksi minuutiksi. Sekoita jogurttiin marmeladi, hienonnettu halva ja vaniljasokeri. Kiehauta muutama ruokalusikallinen vettä ja liota siihen kylmästä vedestä puriste-

tut liivateet. Sekoita se jogurttiin ja lisää vaahdotettu kerma. Kaada seos vuokaan ja nosta toinen kakkupohja päälle. Peitä vuoka kelmulla ja anna hyytyä jääkaapissa seuraavaan päivään.

Irrota varovasti kakku pois vuosta ja siirrä tarjoiluvadille. Paina kakun päälle reiällinen kakkupaperi ja siivilöi sen päälle tomusokeri. Ota kakkupaperi varovasti pois, jolloin päälle jää kaunis kuviointi.

Viimeistele halvamurulla ja Caprice kierrevohveilla.



Ainekset

- 0,2 kg pakastemangokuutioita
- 0,13 kg pakastemansikkaa
- 0,13 kg sokeroimatonta päärynäsosetta
- 0,13 kg sokeroimatonta omenasosetta
- 0,2 kg Dodoni kreikkalaista jogurttia
- 0,03 kg kuivattuja gojimarjoja
- tuoretta minttua
- kookosmaitoa

Valmistusohje

Laita gojimarjat hetkeksi turpoamaan päärynä-omenasoseeseen

Soseuta sauva- tai tehosekoittimella ja lisää sitten vähän sulaneet mangokuutiot, mansikat, jogurtti, minttu ja kookosmaito ja jatka soseuttamista. Tarkista smoothien maku ja paksuus. Kaada laseihin ja nauti.

Koristele tuoreilla mansikoilla ja mintun lehdillä.

Vinkki!

Tarjoa kahvin ja Commandarian kanssa!

Jogurtti-smoothie











GAVRIELIDES FOODS

HORECA

Matti Eskelinen

Aluemyyntipäällikkö

+358 50 563 4193

matti.eskelinen@egavrielides.fi

Signe Närhinsalo

Aluemyyntipäällikkö

+358 44 275 4933

signe.narhinsalo@egavrielides.fi

Tuire Virkkula

Aluemyyntipäällikkö

+358 44 087 0056

tuire.virkkula@egavrielides.fi

Maria Gavrielides-Maksimow

Sales Director

+358 40 5321 677

maria.gavrielides@egavrielides.fi

tilaukset@egavrielides.fi

info@egavrielides.fi

FILOS

**Makuja maailmalta
hyvän ruoan ystäville
www.filos.fi**

